

Rikkalikult maitsestatud toidud

REPRO

Värskete aedviljade ja ürtidega valmistatud toidud levitavad lõhnu, mis panevad suu vett jooksma.

Värsketest aedviljadest ja ürtidest valmistatud söögid on leebemate maitseüanssidega ja sobivad paremini neile, kes väldivad teravamaitselisi vürtse.

Magushapu kanarog

- 400 g broilerifileed
- 1 sl sojakastet
- ¼ tl jahvatatud valget pipart
- 1 sl kartulijahu või maisitärklis
- 1 suur sibul
- 2–3 küüslauguküünt
- 2 porgandit
- 3–4 pastinaaki (umbes 200 g)
- 100 g juursellerit
- 2–3 kollast või punast peeti
- 200 g šampinjone
- 250 g spargelkapsast
- 2 sl õli

Kaste

- 1 väiksem purk (227 g) ananassi
- 2 sl õunaäädikat
- 1 sl sojakastet
- 2 sl ketšupit
- 1–2 tl mett
- 2 tl kartulijahu
- rohelist sibulat või murulauku

Lõigake liha ribadeks, maitsestage soja-kastme ja pipraga, riputage üle tärglisega ja keerake kahvli abil ribad seguga kokku. Jätke seisma ajaks, mil muu materjali ette valmistate. Koorige pestud aedviljad, ka spargelkapsa varreosa, ning tükeldage. Kollane peet ei muuda maitset, küll aga annab toidule rõõmsa värvi. Šampinjonid lõigake viiludeks.

Siis praadige avaral pannil väheses õlis maitsestatud fileeribad. Kergelt pruunistatud tükid võtke pannilt, kallake pannile ülejäänud õli, tükeldatud aedvilja ja seened. Praadige ägedal tulel pidevalt segades, kuni kõik on poolpehme. Ananassipurgist nõrutage vedelik väikesesse kaussi. Ananassirõngad tükeldage, -kuubikud lisage pannile nii, nagu nad on purki pandud.

Kuumutage kiirelt ja ikka segades kõik läbi ning kuumutage kuumakindlas kaussi. Segage ananassipurgist valatud vedelikust ja ülejäänud ainetest kaste, valage pannile ja kuumutage segades, kuni see väheke pakseneb. Valmis kaste kallake soojas hoitud toidule. Peale puistake hakitud rohelist sibulat.



Punane veiselihahautis

- 400–500 g veise sise- või välisfileed
- 1 sl rasvainet
- ½ tl soola
- ¼ tl jahvatatud musta või valget pipart
- 4 keskmist peeti
- 4 kartulit
- 1–2 sibulat
- 200 g kaalikat
- 100 g juursellerit
- ½ l aedvilja- või lihapuljongit

- 5 vürtsitera
- paar vart aed-liivateed
- 1 loorberileht
- värsket hakitud aed-liivateed

Lõigake liha ristikiudu lõikudeks ja pruunistage kuumal pannil rasvaines. Tehke seda vähemalt kahes jaos, siis eraldub vähem lihamahla ja pruunistumine õnnestub paremini. Seejärel maitsestage soola ja pipraga.

Koorige ja viilutage juurviljad. Laduge juurviljad ja liha vaheldumisi haudepotti,